

## EVALUATION DEMI-FOND POUR LE DNB

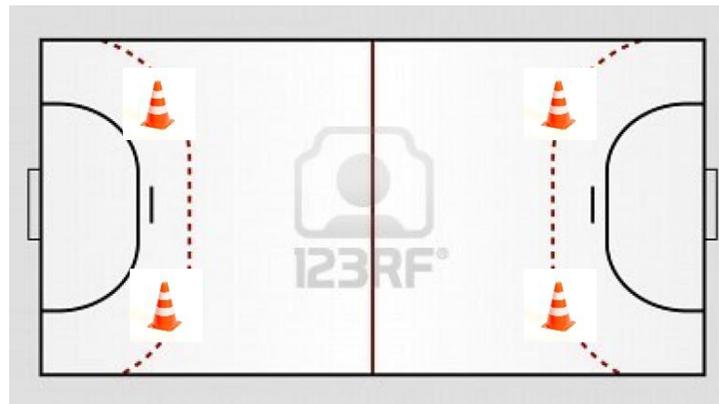
### Compétence attendue niveau 2:

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobique, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.

Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près

### ORGANISATION DE L'ÉPREUVE

Dispositif en gymnase



Les plots sont espacés de 25 m; l'observateur note le nombre de plots parcourus toutes les 1'30.

Nombre de plots dépassés en 1'30 = vitesse de course en km/h.

Les élèves sont regroupés par 2: un coureur / un observateur

Les élèves doivent enchaîner une course de 6' (VMA - 1) / une course de 4' 30 (VMA) / une course de 3' (VMA+1) avec comme temps de récupération le temps d'observation.

## BAREME 1/2 FOND DNB

### PERFORMANCE /8 POINTS

#### MOYENNE DES VMA / 4

NOTE	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0
	100%	97%	95%	93%	90%	87%	84%	81%	MOINS DE 80%

#### SOMME DES PLOTS COURUS /4

FILLES	126	121	116	111	106	101	96	91	86	81	76
NOTE	4	3,75	3,5	3	2,5	2	1,75	1,5	1	0,5	0
GARCONS	144	139	134	129	124	119	114	109	104	99	94

### PROJET/ 8 POINTS

Pénalité si l'élève marche pendant les courses

#### SOMME DES ECARTS /6

ECARTS	4,5 ET -	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
NOTE	6	5	4	3	2	1	0,5	0

#### choix du projet de régulation / 2 points

PAS DE REGULATION PENDANT LA COURSE	<b>2 points</b>
-------------------------------------	-----------------

UNE REGULATION EN MILIEU DE COURSE	<b>1 point</b>
------------------------------------	----------------

UNE REGULATION TOUTES LES 1MIN30	<b>0,5 point</b>
----------------------------------	------------------

#### Compétences Méthodologiques et sociales / 4

##### Juge dilettante : entre 0 et 1.5 points

Est imprécis dans le chronométrage

Observe de manière imprécise: la fiche d'observation est incomplète ou incorrecte

##### Juge fiable : entre 2 et 3 points

Est capable d'observer correctement: la fiche est remplie et est juste

Chronomètre manière précise uniquement certains paramètres

##### Juge multifonctions : entre 3.5 et 4 points

Chronomètre avec précision

Est capable de donner des conseils pour progresser suite à ses observations

**1/2 FOND**

NOM DU COUREUR

NOM DE L'OBSERVATEUR

VMA

ESSAI 1	1'30	3'00	4'30	6'	TOTAL PLOTS	1'30	3'00	4'30	TOTAL PLOTS
Projet									
Réalisation									
Ecart / projet									

somme des écarts   
 A la fin de la séance je me sens.....  
 nombre de plots courus   
  
 J'établis mon nouveau projet....

ESSAI 2	1'30	3'00	4'30	6'	TOTAL PLOTS	1'30	3'00	4'30	TOTAL PLOTS
Projet									
Réalisation									
Ecart / projet									

somme des écarts   
 A la fin de la séance je me sens.....  
 nombre de plots courus   
  
 J'établis mon nouveau projet....

ESSAI 3	1'30	3'00	4'30	6'	TOTAL PLOTS	1'30	3'00	4'30	TOTAL PLOTS	1'30	3'00	TOTAL PLOTS
Projet												
Réalisation												
Ecart / projet												

somme des écarts   
 A la fin de la séance je me sens  
 nombre de plots courus   
  
**NOTE OBTENUE**